



KIPSLAHASEGA PATSIENDI KODUSE RAVI JUHEND

Kipsi hooldus:

- hoidke kips kuivana;
- dušši alla minnes katke kips hoolikalt kilega, vältige saunas käimist ;
- kipslahast ei tohi ise ära võtta, ka mitte ajutiselt;
- ärge toetuge kipsile esimesed kolm päeva, kasutage karke. Edaspidi kipsile toetumine arsti loal;
- kips kuivab 24 - 36 tundi;
- kipsideme määrdumisel asetage uus side vana peale.

Kontrollige kipsis jäset:

- kui tekib turse. On tavaline peale traumat ja võib suurenedada peale kipsi paigaldamist. Turse väheneb, kui hoiate jäset üleval ning liigutate varbaid / sõrmi;
- kasutage esimesel kolmel päeval külma geelikotti turse ja valu leevendamiseks traumeeritud jäsemele;
- on tavaline, et verevalumid võivad levida üles- ja allapoole kipsidet;
- esimestel päevadel võib murrukoht valutada, abiks on jäseme üleval hoidmine;
- kipslahases käsi siduge nt kolmnurk-rätiku või spetsiaalse fikseerimispaelaga kaela.

Pöörduge viivitamatult raviasutusse, kui:

- kips on murdunud või muutunud pehmeks;
- kips pigistab või surub ja jäseme üleval hoidmisest pole kasu;
- tekib tugev sügelus;
- kipsi alt levib ebameeldivat lõhna ja tekib palavik.

Võimlemisharjutused kipsis jäsemele:

- liigutage vereringe parandamiseks ja tursete vähendamiseks sõrmi/ varbaid (õiki väljaspool kipsi olevaid liigeseid/ lihaseid) hoides jäset üleval;
- pingutage ja lõdvestage kipslahases olevaid lihaseid, et need ei kaotaks oma jõudu.

Kui kips on eemaldatud:

- peske kipsialust nahka sooja vee ja seebiga;
- kreemitage nahka;
- kipsi kõrvaldamisel (eriti alajäseme-) võib jäse vajada mõnda aega toetust tugisidemega.

Koostaja: Erakorralise meditsiiniabi osakond; vanemõde Mare Vridolin

Koostatud/ täiendatud/ ülevaadatud 2010